

# 美酒虽好易误事 酒精中毒危害大

很多人认为酒喝多了会伤身,但小酌能够怡情,少喝一点有益健康,甚至还有“红酒能够软化血管”的说法。其实,这些完全没有科学依据,不但不养生,长此以往还伤身。

不过,北京中医药大学东方医院治未病中心副主任彭玉清2019年在《健康时报》的刊文中指出,“中医一直把酒当成‘药’,既然是‘药’,如果用对了,那么就一定是有功效的。不过,‘是药三分毒’,喝酒就跟吃药一样,还是尽量不要喝。”

## 致命的急性酒精中毒

在医院日常急诊中,一直有急性酒精中毒的病患被送来就诊,尤其在双休日,仅单纯急性酒精中毒患者就可以达到每天十几人。而在节假日期间,这一数字还会激增,当然这还仅仅是单纯酒精中毒,在外科骨科诊疗中,有着不少因为醉酒引发的交通、意外、打架斗殴等事故。

还有不少致命疾病,譬如急性胆囊炎、胆管炎、急性胰腺炎、消化道穿孔、脑血管意外、急性心肌梗死、双硫仑反应、低血糖、高血压急症等,很多都有饮酒史!其中不少病人需要进入抢救室以便于观察生命体征,因为不论酒精中毒本身或相关并发症,都有可能危及到生命。

## 喝酒到底有多少危害

在全世界范围内,饮酒是导致死亡以及疾病和损伤的第七大危险因素。有数据显示,在男性的年龄标准化死亡中有6.8%是由饮酒导致的,在女性中有2.2%是由饮酒导致的,饮酒对年轻人群体的影响尤大。

在高收入和中等收入国家,与饮酒有关的总成本占国民生产总值的1%以上,饮酒的社会危害(例如暴力和交通事故)所带来的成本远超过单纯健康方面的成本。

简而言之,除了烟草,酒精比其他任何成瘾物质造成的疾病负担都要高,值得我们关注。

临床上酒精中毒可以分作两类:急性酒精中毒和慢性酒精中毒。急性酒精中毒(AAI),也称为急性乙醇中毒,是指一次性大量饮用高浓度的酒精饮料出现兴奋或抑制的神经精神症状,临床表现与摄入酒精的量及患者对酒精的耐受性有关。

根据中毒程度的不同,将急性酒精中毒分为兴奋期、共济失调期和昏迷期三期,严重者,救治不及时甚至会发生多脏器衰竭,最终导致死亡。现代医学对于急性酒精中毒以对症支持治疗为主,且治疗后多遗留有神经系统和消化系统等不适症状。一份

《酒后死亡尸检的法医学分析》显示,以饮酒后发生急性酒精中毒致死所占的比率最高,约为47.2%,其次为饮酒后猝死以及颅脑损伤致死等。

那喝多少酒会导致死亡呢?人对乙醇的耐受具有一定差异性,一般而言,成人致死量为250~500克,儿童约25克,婴儿约6~10克。的确,急性酒精中毒直接致死只是其中一部分也有个体差异。

## 警惕慢性酒精中毒

而慢性酒精中毒指由于长期过量饮酒导致的中枢神经系统、周围神经系统及其他重要脏器损害,又称为酒精依赖症或酒精成瘾,是酒精滥用的严重疾病表现,引发的疾病如:慢性酒精中毒性脑病、慢性酒精性肝病、酒精性肝硬化甚至肝癌病变、加重原有基础肝病、冠状动脉粥样硬化、消化性溃疡、慢性胰腺炎甚至胰腺癌病变、凝血功能异常、高脂血症、痛风、酒精性心肌病、维生素缺乏症、酒精中毒性精神障碍等等。

由于慢性酒精中毒是一个长期的过程,所以在心理方面对人产生严重影响,饮酒者注意力不集中、好忘事、思维中断、意志薄弱、对外界事物较敏感、脾气暴躁、不愿深入思考问题,甚至悲观厌世,直到

悲剧发生。

值得注意的是,一旦戒酒或饮酒暂停,患者往往就会出现戒断症状,开始的时候表现为手抖、恶心、出汗,继而表现出焦虑、乏力,并有强烈的饮酒欲望,如欲望未得到满足,可出现发热、心悸、呕吐、眼球震颤、瞳孔变大、血压升高等症状。

事实上,慢性酒精中毒不仅仅会损伤饮酒者本人的身体健康,也会造成家庭矛盾以及增加社会医疗负担。建议医护人员应在患者清醒及情绪稳定后向患者及家属宣传酒精中毒的危害,增加他们的科普知识。

## 日常饮酒多少为宜

那酒精的危害如此众多,我们日常生活中饮用的量控制在多少为宜呢?《中国居民膳食指南(2016)》建议成人男性一天饮酒酒精量不超过25克,女性不超过15克。

但是,2018年一篇发表于权威医学期刊《柳叶刀》的研究表示:最合适的饮酒量是不存在的。想将饮酒带来的健康损失最小化只有一个办法,那就是不喝酒。当然,实际生活中的情况和医疗建议还是存在差距的,就如同烧烤一般,谁都知道进食烧烤并不健康,但烧烤依旧受一些人喜爱;酒,就算被列入了一级致癌物范畴,依旧会

被许多人群喜欢,我们必须正视酒精的存在,对于需要饮酒的人群有以下的一些忠告:

1. 饮酒一定要适量,一般白酒(38度),男性小于65克,女性小于40克。

2. 饮酒前要进食一定量的食物,避免空腹饮酒;当然也要避免饱腹状态下饮酒,以防诱发呕吐。

3. 饮酒时最好有不饮酒的家人陪伴观察,过量饮酒或出现症状时及时送医就诊。

4. 喝酒不开车,开车不喝酒。血液酒精浓度(BAC)是衡量一个人血液中酒精含量的指标。这个数字代表血液中酒精含量的占比。例如,若一个人的BAC为0.05%,就代表此人每100毫升血液中含有0.05克酒精。在中国,BAC在0.02%~0.079%之间为酒后驾驶,0.08%或以上为醉酒驾驶。

5. 注意有无服用一些药物,在治病用药期间是很不建议饮酒的,尤其是使用甲硝唑、呋喃唑酮、格列齐特、部分头孢类等药物时,更须注意不可饮酒。

6. 尽量让酒精中毒性精神障碍患者经过康复治疗回归家庭和社会。

复旦大学附属中山医院青浦分院急诊科副主任 章美元(副主任医师)

## 治疗肿瘤 中医有优势

今年的4月15~21日是第三十四届上海市肿瘤防治宣传周。最新数据显示,上海市新发癌症病例9.14万例,发病前三位的癌症依次是肺癌、大肠癌和甲状腺癌;全市有3.83万人因癌症而死亡,每10万人中有261人死亡,是本市居民的第二位死因。

上海合川莱茵中医医院(原闵行区中医医院)肿瘤科副主任扈冰表示,不少肿瘤患者,往往在西医束手无策

时才会想到中医治疗。其实,中医药是肿瘤综合治疗的重要组成部分,在肿瘤治疗各个阶段起到举足轻重的作用,值得大家关注。

中医综合治疗肿瘤的方法多种多样,例如传统的口服中药汤剂,在辨证论治下给予患者个体化治疗。中成药制剂,现代实验证明有一定的抗癌作用,适合各期各阶段肿瘤患者。中药外贴制剂,适用于腹水、癌痛等治疗。此

外,还有针灸、食疗、音疗、中药熏洗等多种中医辅助治疗来缓解身体不适。

在恶性肿瘤化疗阶段,利用放疗对敏感肿瘤细胞杀伤作用,可以通过中医药扶正调理,保护机体内环境,增效减毒。即便在恶性肿瘤晚期阶段,也可以运用中医综合治疗手段,起到止痛、消积水、提高睡眠质量、提高病人机体免疫力的作用,改善症状,延长生存期。 记者 梅一鸣



上海合川莱茵中医医院 肿瘤科副主任扈冰

## 出鼻血 这样正确处理更科学

鼻出血通常是指鼻腔或鼻窦的血管破裂而导致的出血,是耳鼻喉科的常见急症,各个年龄段均可出现。那么,当遇到鼻出血时,到底该如何处理呢?

第一步:压迫止血。出血时,手指捏紧两侧鼻翼(旨在压迫鼻中隔前下部),保持10至15分钟。有人统计40~50%的鼻出血源自利特尔区,这个部位在鼻中隔的前下部,数个动脉的分支都集中此处,在其黏膜下层形成网状的血管丛,因此非常容易出血。

第二步:冷敷。冷水袋或湿毛巾敷在前额,面部,后颈。这样可以促使血管收缩,达到减少出血的目的。

通过这两种方法,对于出血点位于鼻腔前部且量不大的患者,能有比较好的止血效果。

上海市健康促进协会 康健

## 洗洁精会致癌吗?

洗洁精中甲醛的检出限量须小于0.05%,但一些小型厂家为保证洗洁精不变质,使用甲醛作为防腐剂,因此,“洗洁精致癌”实际上指的是“甲醛超标、不合格的洗洁精致癌”。

挖鼻孔的行为看似无害,实则潜藏着很多隐患。首先是容易损伤鼻毛。经常挖鼻孔,会导致鼻毛脱落,或者使鼻毛的毛囊发炎,降低鼻毛对灰尘和细菌的阻挡作用,使鼻腔的防御能力降低,空气中的灰尘和病毒容易趁虚而入。

中医认为:五脏与四季对应,春天属木,肝气旺盛,做事容易急躁、上火,特别是肝气太旺或是肝气郁结,还易损伤肝脏。推荐一款决明子茶,可以疏肝理气。

洗洁精中的另一个风险成分是阴离子类表面活性剂,能够减少果蔬表面农药残留。阴离子类表面活性剂属于低毒性物质,不要过量使用。

上海市健康促进协会 蔡周越

## 挖鼻孔暗藏健康隐患

其次,挖鼻孔可能造成创伤性鼻出血。鼻黏膜具有丰富的毛细血管,手指频繁、用力地抠挖鼻孔,很容易使鼻黏膜受损,导致出血。尤其在春秋季节,气候相对干燥,鼻黏膜的毛细血管



图片来源于网络 IC photo

比较脆弱,挖鼻孔更容易导致鼻腔出血。

此外,由于耳鼻咽喉连通,经常挖鼻孔还容易诱发鼻窦炎、中耳炎、咽、细菌性脑膜炎等。 亚运

## 春天肝火旺 药茶帮你忙

做法:取决明子10~15克,开水冲泡10~15分钟即可饮用。连续冲泡3~4次,喝至味淡为止。汤色褐黄清

香,味道甘苦,别有风味。 功效:清肝明目、润肠通便、疏通肝气,还具降压、抗菌和降低胆固醇的

## 频繁摸孕肚易引发流产

怀孕后,很多孕妇喜欢抚摸腹部。其实在孕早期,孕妇不能随意揉搓腹部,如果手法不当或过于频繁,很可能引起流产。孕28周后也不要拍打和推动腹部,以免造成胎盘早剥,引起出血和胎儿缺氧。当遇到以下情况时,孕妇更要严禁揉搓腹部。

早产迹象 孕妇频繁摸肚子易诱发子宫收缩,所以有流产史、早产史或早产征兆的孕妇不能习惯性摸肚子,以免造成出血、胎膜早破、先兆早产,甚至早产。除此之外,对于宫缩异常频繁的孕妇,待产用品一定要提前准备好,如有早产迹象需立即就医。

胎动频繁 胎动是胎儿健康的晴雨表。随着孕周增加,胎动逐渐由弱变强,足月时再逐渐减弱。当胎动异常时,准妈妈千万不要抚摸肚子企图安抚宝宝,否则会让缺氧更严重,甚至会造成胎盘早剥等并发症。孕妇应安静下来观察胎动情况,如发现不同于平时的胎动,应立即去医院就诊。

首都医科大学附属复兴医院 产科 赵玉荣

作用。适宜有便秘、高血压、高血脂、眼睛疲劳及酸涩的人饮用。

忌服人群:孕妇脾胃虚寒、气血不足,不宜服用。

刘其